

# うみかぜ

柳町地域ケアプラザ便り

vol. 36

六浦  
地区



↑こちらが本日の会場「ふらっと」です！



↑音楽を聴きながら和やかにティータイム



↑今回の為に地域で購入したレコードプレイヤー

## 定年だよ！全員集合！

そろそろ定年を迎える、もしくは迎えた年代の方々を対象にしたイベントの第1弾として、懐かしいレコードを聴きながら当時を語り合おうというレコード鑑賞会が梅雨時とは思えないほどの良い天気にも恵まれた6月13日に行われました。タイトルの「定年だよ！全員集合！」とは、昨年12月に金沢区役所で行われた「地域づくり塾かなざわ」で、最終課題となっていた企画書作成の際に、六浦地区の受講生の方々が提案した企画のタイトルです。

その時に受講されていたお二人と地区社協の事務局長が中心となって今回のイベントを計画されました。

場所は横浜市立大学の学生がゼミの一環として空き家をリノベーションして再利用した居場所の「ふらっと」。

昭和の雰囲気を感じ出している「ふらっと」はレコードを聴くには最高の場所で、ゼミの学生さん達もスタッフとして手伝ってくださり、終始なごやかなレコード鑑賞会でした。

第2弾として次回の開催は7月18日（木）13:00～と決定しております。ずっと眠っていたレコードをお持ちになり、一緒に聴いてみませんか？

もちろん、ふらっと立ち寄っていただくことも大歓迎です。

## デイサービス

## ボランティア大募集！！

柳町地域ケアプラザデイサービスではご利用者の皆様が住み慣れた地域でその人らしく住み続けられるように職員一同支援しております。

是非、皆様のお力をお貸しいただけないでしょうか？

下記の内容でお手伝いして下さる方を大募集しております！

- 1、喫茶コーナー（ご利用者のお茶、コーヒー等の準備）
- 2、入浴後のドライヤーのお手伝い
- 3、お話し相手
- 4、レクリエーションのサポート

※特に1、2のボランティアを大募集です！！

※ボランティアポイント対象施設です。

お問い合わせは柳町地域ケアプラザデイサービス担当 杉井、長谷川、小島まで





5月30日「その健康診断無駄にいませんか？」～まだまだ現役いつまでもお元気で！～というテーマで医療講演会を開催しました。

介護予防も大切ですが、もう少し若い世代からの健康への意識づけも必要なのではないかと思い、初めて夕方の時間で開催しました。

4月から金沢区の医師会会長となった京浜健診クリニックの小幡院長は、健康診断の先駆けでもあり、「健康長寿の手助けをすることが医療の努めであり、後輩育成もしていきたい」との熱い思いを込めながら、横浜市の健康診断についての情報などを伝えて下さいました。

せっかく検査を受けていても放置していて悪化し、要介護へとになってしまう方も多くいらっしゃいます。

ぜひ、ご自分の健康管理について見直してみてください。



横浜市の健康診断を有効活用して  
必ず受けましょう



**介護保険は介護予防にも使用されていることをご存じですか？**

地域包括支援センターでは、ご自分らしく暮らし続けるために、様々な講座を開催したり地域づくりのお手伝いをしています。遠慮なくご相談下さい。

**栄養講座のお知らせ**

**元気の源「食事」から**

～フレイル（虚弱）予防で若々しく！～

年齢とともに認知症の不安や転倒骨折、体力の衰え、なんとなくやる気が行方不明・・・など、気になる事も増えてきます。いつまでも、自分らしく暮らしたい。

その秘訣を栄養の話から考えて見ませんか？



日時：令和元年 7月24日（水）

14:00～15:30

講師：管理栄養士 鈴木 美和子氏

場所：柳町地域ケアプラザ多目的ホール

対象：概ね65歳以上の方

費用：無料

定員：30名程



**介護者のつどいの**

**お知らせ**

5/21（火）日比谷花壇大船フラワーセンターに行きました。

あいにくの雨でしたが、バラは見頃で、アジサイも見ることが出来ました。



これからの予定（13:30-15:00）

7/22（月）フラワーアレンジメント

8/19（月）お医者さまのかかり方

9/17（月）男性介護者のつどい

詳細はお問い合わせください。



《但し、表示のある事業以外は無料です。》



## 夏休み こども企画

### ●ケムケム座公演 ~ゆうびんうさぎと おおかみかぶい~

日時：7月15日（月・祝：海の日）  
10:15 開場 10:30 開演

場所：多目的ホール  
対象：幼児～小学生（未就園児は保護者同伴なら参加可）  
定員：50名

※レゴパークも同時開催します。ケムケム座のお手伝いをして下さる方を募集！詳しくはケアプラザまでお問合せ下さい。



### ●親子で麺づくり ~冷やし中華 を作ります~

日時：7月30日（火）10:00～

場所：多目的ホール、調理室

対象：小学生（幼児可）とその保護者

定員：10組20名（要予約）お申込みは7/26（金）まで！

参加費：1組1,000円（材料費）定員を超えた場合は抽選あり。

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル  
持ち帰り用容器



### ●木工クラフト 何が できるかな？

日時：7月31日（水）・8月9日（金）  
13:30～15:30（両日）

場所：多目的ホール

対象：小学生（未就園児は保護者同伴なら参加可）

定員：各回15名（要予約・先着順）

講師：島根 正隆 氏（公益財団法人神奈川県公演協会）

持ち物：持ち帰り用の袋、水筒



## ほっとランチ

今年もやってきました、カレーの季節！今回も愛情いっぱい美味しいカレーです！配膳ボランティアも募集しています！

日時：8月24日（土）11:30～  
（ラストオーダー13:00）

場所：多目的ホール

対象：地域の皆さま

定員：40名（要予約・先着順）

参加費：カレー代300円  
（お子様200円）



## おしゃべりカフェ

日時：毎月15日 13:00～14:45

場所：多目的ホール

参加費：100円

7月 和太鼓「典」さんの演技です。

8月 関東学院大学混声合唱団です。

9月 調整中 お楽しみに☆

☆お代わり自由の飲み物に、お菓子がつきます。  
出し物は、13:30からスタートします。



## ほっとすぺーす

日時：7月4日（木）

8月1日（木）

9月5日（木）

12:00～

場所：多目的ホール

対象：地域の概ね65才以上の方

定員：25名（抽選あり）

参加費：600円

コンパスさんの  
美味しいお食事の会  
と催し物です



## あかちゃんといっしょ

毎月第3金曜日は親子のためのフリースペースです！

日時：7月19日・8月16日・9月20日

10:00～14:00

☆ミニ講座は10:00～11:00

場所：多目的ホール

持ち物：おもちゃや飲み物など外出に必要な物。  
お子さんの好きなおもちゃなど。

♪偶数月の8月は11:15頃からどんぐりこ  
ちゃんの読み聞かせがあります。

☆7月はママのズンパです。

8月は3B体操です。

9月は3B体操です。

定員10組（要予約）参加費：200円

※事前にお申し込みください。



配膳  
見守り

ケアプラザではボランティアさんを  
随時、募集しています！ご参加ください！

お茶出し  
など





## 自主事業の記録

今年度第1回の小学生お菓子作りは前回のお菓子作りでリクエストがあった「焼きドーナツ」でした。チョコレートやカラースプレーをトッピングしてみんなで食べました。



今後の予定は・・・  
12月14日(土)クリスマスお菓子、  
令和2年2月8日(土)バレンタインお菓子となっています。みんなでお菓子を作って食べましょう☆



## 夏の3地域ケアプラザ共催事業

### 富岡地域ケアプラザ

『ボルダリングにチャレンジ!!』

クライミングジムに行ってボルダリングをします。

日時：8月6日(火) 10:00~15:00

場所：クライミングジム ライズ  
(戸塚駅徒歩5分)

参加費：4000円 ※昼食代、交通費別途

定員：5名 ※定員を超えた場合は抽選

対象：発達に気になる小・中学生

持ち物：飲み物・タオル・着替え

申込先：富岡地域ケアプラザ 771-2301

【担当：山田】

締切り：7月20日(土)

その他：動きやすい服装(スカート不可)

### 柳町地域ケアプラザ

『カレーライスを作ろう!!』

みんなでカレーライスを作って食べます。午後はレクリエーションを楽しみましょう!

日時：8月20日(火) 10:30~15:30

場所：柳町地域ケアプラザ多目的ホール  
参加費：800円

定員：8名

対象：障がい児・者(小学生~成人)

持ち物：上履き・エプロン・三角巾・タオル・飲み物

申込先：柳町地域ケアプラザ 790-5225

【担当：矢ヶ崎】

締切り：8月13日(火)

### 釜利谷地域ケアプラザ『JAL SKYMUSEUMへ行こう!!』

日時：9月14日(土) 10:45~16:45 金沢文庫駅集合・解散

場所：JAL SKYMUSEUM(東京モノレール 新整備場駅徒歩1分)

①航空教室、展示エリア見学 ②格納庫見学 ③格納庫からの飛行機離着陸見学(天候による)

- ・格納庫見学は約40分歩きます。
- ・格納庫見学にはトイレはありません
- ・ヘルメット着用になります
- ・飛行機の離着陸・整備の音が聞こえます
- ・格納庫には空調設備がありません

参加費：1500円 ※交通費は別途

定員：8名 ※定員を超えた場合は抽選

対象：知的障がい等ある小学5年生~成人 ※発達に心配のある方もお問い合わせください。

持ち物：飲み物

申込先：釜利谷地域ケアプラザ 788-2901【担当：菅谷】

締切り：8月26日(月)

その他：・早めの昼食を済ませてきてください  
・動きやすい服装(サンダル・ヒール・厚底靴は不可)